Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

116 kcal per maaltijd · 116 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 82 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Runderbiefstuk, van de haas, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	489	489			6%
kcal (kcal)	116	116			6%
Eiwit (g)	23,7	23,7	81,7		42%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	74	74			5%
Vet (g)	2,3	2,3	17,8		3%
Cholesterol (mg)	31	31			10%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,9	0,9	7,0		4%
EOV (g)	1	1			1%
MOV (g)	0,1	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,1	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,02			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,16	0,16		10%
B3 (mg)	9,8	9,8		58%
B6 (mg)	0,53	0,53		35%
B12 (µg)	1,7	1,7		60%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,5		5%
E (mg)	0,3	0,3		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	3	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,6	10,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	5		1%
Fosfor (mg)	224	224		41%
Magnesium (mg)	26	26		7%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	11	11		7%

IJzer (mg)	1,9	1,9	17%
Selenium (µg)	11	11	16%
Zink (mg)	4,3	4,3	48%
Kalium (mg)	429	429	12%
Natrium (mg)	50	50	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	23,7	23,7		42%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,1	2,1		
Transvetten (g)	0,1	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,07	0,07		
IJzer haem (mg)	1,6	1,6		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8	8		

Verz vetz rest (g)	0	0

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl